

# 6月 給食盛り付け表

## ☆今月の目標☆

成長期の栄養を考えよう！

## 食育月間です

6月は「食育月間」に指定されています。全国的にいろいろな行事がとり行われます。毎日何気なく給食を食べているかもしれませんが、今月は特に食材に興味をもち、食べ物に感謝しながら、残さず食べようという気持ちをもてるといいですね。

1日(水)	2日(木)	3日(金)
6月は食育月間です。「食」について関心をもち、健康的な食生活を送れるように「食べる力」を育みましょう。	もずくは、沖縄のきれいな海で養殖されています。もずくのぬめりには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。	健康な生活を送るためには、食物繊維やビタミンを多く含む野菜を食べることが大切です。

 <p>ビーンズサラダ</p>  <p>ハッシュドビーフめん</p>	 <p>もずく</p>  <p>いわしの青じそ風味</p>  <p>ごはん</p>  <p>白玉汁</p>	 <p>若どりのスパイス焼き</p>  <p>いちごジャム</p>  <p>米粉パン</p>  <p>野菜のスープ煮</p>
--	---	--

6日(月) 残食量調査	7日(火) 残食量調査	8日(水) 残食量調査	9日(木) 残食量調査	10日(金) 残食量調査
ピビンバは韓国料理の一つで、ごはんの上にナムルや肉などの具をのせた、韓国風の混ぜご飯です。	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には食習慣も関係しています。	牛乳、チーズなどの乳製品には、カルシウムが多く含まれています。	食欲のない時期でも、香辛料の独特な香りや色合いが食欲を増進させます。	給食時間を確保するために、協力して準備ができるようにしましょう。

 <p>ピビンバ</p>  <p>わかめスープ</p>	 <p>作り野菜ふりかけ</p>  <p>白身魚の石垣揚げ</p>  <p>ごはん</p>  <p>ゆばのすまし汁</p>	 <p>みそラーメン</p>  <p>じゃがいものチーズ焼き</p>	 <p>冷凍りんご</p>  <p>セサミサラダ</p>  <p>ドライカレー</p>	 <p>いかのパーベキューソース味</p>  <p>みそラーメン</p>  <p>クリームスープ</p>
--	---	--	--	---

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはんを中心とした和食は、生活習慣病を予防するなど良いところがたくさんあります。	岡山市では明治時代からのりの養殖が盛んです。特に児島湾では良質ののりがとれます。	瀬戸内海では魚介類が豊富にとれます。岡山では、5月から8月にかけていしもちじゃこが多く水揚げされます。	鉄は、成長期に特に必要な栄養素です。赤身の肉、魚、貝類や豆類、野菜などに含まれています。	手軽に食べることでできるファストフードですが、1日の食事の栄養バランスを考えてメニューを選びましょう。

 <p>おかかあ</p>  <p>さわらの塩こうじ焼き</p>  <p>麦ごはん</p>  <p>切り干し大根のみそ汁</p>	 <p>り佃煮</p>  <p>きゅうりの酢のもの</p>  <p>ごはん</p>  <p>肉じゃが</p>	 <p>メロン</p>  <p>いしもちじゃこのから揚げ</p>  <p>かやくうどん</p>	 <p>ミニトマト</p>  <p>華風あじ</p>  <p>ごはん</p>  <p>マーボーなす</p>	 <p>ヨーグルト</p>  <p>牛肉とごぼうの甘からサンド</p>  <p>もち麦入りスープ</p>
---	--	--	---	---

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
たちうおは体長1mくらいの長細い魚です。産卵期を迎えた今の時期は脂がのっておいしいですよ。	かみなり汁は、こんにやくや豆腐を油で炒める時の「バリバリ」という雷のような音から名前がつけました。	かむことで、脳の働きがよくなり、記憶力が高まります。しっかりかんで食べましょう。	とうがんは漢字で「冬の瓜」と書くのに夏が旬の野菜です。保存がきき、夏にできて冬まで食べられることから「冬瓜」と書きます。	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。

 <p>たちうおの塩焼き</p>  <p>麦ごはん</p>  <p>かめ煮</p>	 <p>そばろご飯の具</p>  <p>そばろごはん</p>  <p>かみなり汁</p>	 <p>中華スー</p>  <p>すも</p>  <p>あっさり中華めん</p>  <p>えびとじゃがいものから揚げ</p>	 <p>冷凍みかん</p>  <p>若どりのみそ汁</p>  <p>ごはん</p>  <p>冬瓜汁</p>	 <p>さけのバルサミソース</p>  <p>バターロールパン</p>  <p>ミネストローネ</p>
--	---	--	---	--

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	残食量調査期間 6日(月)~10日(金)
野菜や果物に多く含まれるビタミンCには、疲労回復効果やがんなどを予防したり、鉄分の吸収を促進したりする働きがあります。	焼く、蒸す、揚げるなど色々な魚の調理法がありますが、今日は赤魚をから揚げにして、野菜あんかけをかけています。	梅は5月から6月が旬です。日本の伝統食材の梅干しには疲労回復や殺菌作用があります。	食中毒予防、感染症対策のためにも、給食の前には手洗いをしっかり行いましょう。	今年も岡山市内の小中学校で残食量調査を行います。給食時間がしっかり確保できるようにしましょう。

 <p>杏仁豆腐</p>  <p>もやしのあえもの</p>  <p>ごはん</p>  <p>八宝菜</p>	 <p>赤魚の野菜あんか</p>  <p>ごはん</p>  <p>打ち豆汁</p>	 <p>梅ドレッシングのサラダ</p>  <p>梅ドレッシングのサラダ</p>  <p>トマトソースめん</p>	 <p>冷凍みかん</p>  <p>即席漬け</p>  <p>ごはん</p>  <p>いり煮</p>	今年も岡山市内の小中学校で残食量調査を行います。給食時間がしっかり確保できるようにしましょう。
---	--	---	--	---